

Nea Kukkonen: TERAPEUTTISEN LUOVAN KIRJOITTAMISEN RYHMÄPROSESSISTA -referaatti

Gillie Bolton valottaa teoksensa *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development* (2011) luvussa ”Mystery and Mastery: Running Therapeutic Creative Writing Groups” terapeuttisen luovan kirjoittamisen ryhmäprosessia ja seikkoja, joita ryhmän vetäjän tulisi ottaa huomioon. Bolton painottaa myös sitä, kuinka tärkeää ryhmän jäsenten tietoisuus ryhmäprosessin etenemisestä on: tieto voi auttaa saamaan ryhmästä enemmän irti. Prosessia ymmärtämällä voi esimerkiksi ymmärtää tukea muita ryhmän jäseniä itseilmaisuun, rohkaistua rikkomaan hiljaisuuden ja toisaalta, maltaa olla rikkomatta sitä väärällä hetkellä. Bolton korostaakin ohjaajan ohella myös jäsenten aktiivista roolia ryhmän muodostumisessa: ”*The more participants feel they run the group themselves the better*” (Bolton 2011, 212).

Tehokkaan ohjaamisen Bolton toteaa olevan voimakas, mutta kuitenkin omituisen voimaton toiminto: silloinkin, kun vaikuttaa siltä, ettei ohjaaja tee mitään, on hänen tehtävänsä lukea tilannetta ja eleitä, hallita ajankäyttöä, kuunnella ja antaa tilaa ryhmäläisten kommentoinnille. Ohjaajan rooli on olla nimenomaan ohjaaja silloinkin, kun hän vaikuttaa osallistuvalla, esimerkiksi jakaessaan jonkin oman kokemuksensa. Jakamisen tulee siis tapahtua ryhmän, ei ohjaajan, parasta ajatellen.

Bolton kirjoittaa, että vaikka ihmiset oppisivatkin paljon ohjaajilta, he oppivat toisiltaan vielä enemmän – ohjaaja ei edes välttämättä ole ajan tasalla siitä, mitä ryhmäläiset kokoontumisista saavat: jokaisella on omat odotuksensa, toiveensa ja pelkonsa, joista muodostuu piilossa oleva opinto-ohjelma (*hidden curricula*).

Bolton toteaa, ehkä yllättävästikin, ettei sillä, mitä ohjaaja tekee ole niinkään väliä kuin sillä, kuinka hän sen tekee ja kuka hän on sen tehdessään. Bolton selventää ajatustaan vertaamalla ohjaajaa eri koulukunnan terapeuttien toteuttamaan toimintaan: tutkimukset ovat osoittaneet, että terapia voi olla rakentavaa, oli terapeutin koulukunta mikä tahansa – tärkeintä on terapeutin ja asiakkaan välinen suhde. Bolton kirjoittaakin, ettei kirjoittamisharjoituksen sisällöllä ole niinkään väliä vaan sillä, miten tehtävä annetaan ja kuinka ryhmäläiset ymmärtävät prosessin:

”People will write what they need to write if they are given permission and safe supportive, confidential, stretching environment, where they are trusted and their responsibility and authority is respected”(2011, 213).

Periaatteet

Bolton esittää, että jämäköillä periaatteilla ryhmä pystyy muodostamaan tilan, jossa jokapäiväisten huoltien sijaan pystytään keskittymään kulloisenkin tapaamisen tehtäviin.

Tärkeänä periaatteena hän pitää ensinnäkin **kunnioitusta** (*respect*): sekä itseä ja omia kykyjä että muita ryhmään osallistuvia kohtaan. Kunnioitukseen liittyvät yhdessä sovittujen sääntöjen noudattaminen ja luottamuksellisuus sekä se, että muille annettu palaute on aina positiivissävyistä.

Toiseksi tärkeäksi periaatteeksi Bolton nimeää **vastuun** (*responsibility*), joka jokaisella ryhmäläisellä on kirjoituksistaan ja reaktioista muiden kirjoituksiin. Vastuuseen liittyy avoimuus kertoa toiveensa ja odotuksensa sekä se, jos jokin asia häiritsee. Vastuuta käsitellessään Bolton mainitsee myös, että ryhmällä täytyy olla lupa positiiviseen hiljaisuuteen – tällöin ohjaajan rooli on antaa sen syventyä oikean aikaa ja tukea niitä, jotka siitä kiusaantuvat.

Kolmas Boltonin periaatteista on **luottamus** (*trust*), nimenomaan kirjoittamisen prosesseihin ja ohjaamiseen. Tähän liittyy myös luottamus omiin teksteihin ja se, ettei omia tuotoksia pyydellä anteeksi. Bolton korostaa, että varsinaisten kirjoitettujen sanojen lukeminen on aina tehokkaampaa (*powerfull*) kuin kirjoitetusta puhuminen tai sen tiivistäminen. Hänen mielestään puhuminen kirjoituksesta on aina defensiivinen (*defensive*) ja viivyttävä (*delaying*) taktiikka. Tähän ajatukseen liittyen koenkin, että ajan jättäminen oman kirjoituksen lukemiselle ennen sen jakamista on äärimmäisen tärkeää: ellei ole sinut kirjoituksensa kanssa, voi sitä olla pelottava jakaa. Aika myös mahdollistaa sen, että pystyy jakamaan kirjoittamastaan edes pienen osan. Toisaalta, koen että silloin, kun kirjoittaa jostain todella kipeästä asiasta, voi olla parempi kuvata prosessia tai heränneitä ajatuksia kuin väkisin lukea kirjoittamaansa. Ihmisillä pitää olla lupa olla lukematta ilman, että siihen yritetään vähänkään painostaa. Erityisesti vielä vieraan ryhmän kanssa tai vaikkapa työyhteisön keskeisessä terapeutisessa ryhmässä, on ehkä turvallisempaa pitää kipeät ja traumaattiset tapahtumat itsellään.

Ryhmän elinkaari

Bolton vertaa ryhmäprosessia niin ihmisen elinkaareen kuin tarinaankin. Bolton korostaa alun ja lopun tärkeyttä, jotta dynaamisempi ja vaativampi keskiväli on mahdollinen. Tutustuminen ja luottamuksen kerääminen alkuun on tärkeää samoin sen tunnistaminen, mitä varten ryhmässä ollaan. Ryhmän keskivaiheella on tilaa vaativammille ja paljastavammille tehtäville, kun taas lopuksi on tärkeää siirtyä hellävaroin ja hitaasti kohti suljettua lopetusta. Keskivaiheilla

ryhmässä voidaan kokea kapinointia, joka hajottaa syntyneen tiimin, jotta se voisi uudelleenrakentua. Lopussa taas tiivis ryhmä hajoaa takaisin joukoksi yksilöitä, jotka voivat jatkaa matkaansa suhtautuen optimistisesti tulevaan.

Vaiheet voivat sekoittua ja niitä voidaan kokea useampaan kertaan. Boltonin sanoin:

A group's life is a story authored by all members, rather than written by one. The stages will probably get mixed up, and earlier stages, even if undergone thoroughly, may recur. (2011, 220.)

Ryhmän hallinta/johtaminen

Bolton esittää luvussa tärkeiksi kokemiaan seikkoja ryhmän luomisen ja tukemisen (*create, nurture*) kannalta. Ujoimpienkin jäsenten rohkaisemiseksi hän ehdottaa ryhmäkokojen vaihtelemista tehtävien mukaan: koko ryhmän keskusteluista parityöskentelyyn ja pikkuryhmistä yksilötyöskentelyyn. Jälleen hän korostaa sitä, kuinka tärkeää on saada ryhmäläisille tunne siitä, että he pystyvät vaikuttamaan ryhmän kulkuun ja, että heillä on siitä myös vastuu. Tältä kannalta esimerkiksi tapaamisten loppupuolelle järjestetty mahdollisuus keskustella harjoitusten herättämistä tunteuksista on tärkeä. Palautetta voidaan antaa myös anonyymisti.

Kommenttien sanomiseen ja vastuun ottamiseen voidaan Boltonin mukaan kannustaa myös siten, ettei ohjaaja ota osaa keskusteluun ennen kuin kaikki muut ovat puhuneet. Tässä kohtaa ohjaajan tuntosarvien pitää olla mielestäni erittäin herkä: pitkä hiljaisuus sen jälkeen, kun joku jäsenistä on avautunut jostain tärkeästä aiheesta voi tuntua vaivaannuttavalta. Ohjaajan tulisikin osata tunnistaa positiiviset ja negatiiviset hiljaisuudet ja mielestäni toimia joustavasti tilanteita lukien.

Kuten on itsestään selvää, Boltonin mukaan ohjaajan on hyvä myös poimia sanattomia viestejä ryhmäläisiltä. Sen, kuinka näiden pohjalta olisi kommunikoitava, hän jättää auki. Ohjaajan tilannetajun varaan jääkin, kuinka hän sanattomiin viestiin tarttuu: huomioiko hän ryhmäläisen hermostuneisuuden vaikkapa kysymällä, mitä ajatuksia ja tunteita tämä parhaillaan kokee vai, jättääkö hän reaktiot huomioimatta, ettei ahdistaisi henkilöä lisää?

Pohdintaani linkittyy myös käytännön esimerkki, jonka Bolton esittää: kirjoittamisworkshopeja vetävä Judy Clinton kertoo kokemuksestaan, jossa hän yllytti (*push*) itkevää naista lukemaan tekstinsä, vaikka nainen oli sanonut, ettei siihen pysty. Clintonin ryhmissä oli yleensä ollut lupa olla jakamatta, mutta tällä kertaa ohjaajan vaisto oli sanonut toisin. Nainen olikin, lisää itkettyään, pikkuhiljaa vahvistunut ja tekstin luettuaan hän oli näyttänyt voitonriemuiselta: ”*She'd broken through something important*” (2011, 223). Itse koen, että tällaiset

tilanteet ovat ohjaajalle kaikista haastavimpia ja samalla riskialttiimpia: kuinka voimme tietää, onko intuitiomme oikeassa – mitä jos ahdistamme henkilöä vaan lisää ja petämme hänen luottamuksensa ryhmään?

Ohjaaja painii monenlaisten kysymysten kanssa ja luvun loppuksi Bolton mainitseekin, että ohjaajan työ on tasapainottelua ryhmän tarpeiden, yksilön tarpeiden ja tehtävän tarpeiden välillä. Bolton korostaa myös, että luvussa esitetyt asiat ovat hänen näkemyksiään ja nekin muuttuvat usein kokemusten ja palautteen myötä.

“Everyone does it their own way. Discover yours.” (2011, 230.)

LÄHDE

Bolton, G. 2011. *Mystery and Mastery: Running Therapeutic Creative Writing Groups*. Teoksessa Bolton, G: *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development*. Lontoo: Jessica Kigsley Publishers, s. 211–231.